

# 町田クリニック < リワーク・デイケア プログラムカレンダー >

午前 午後	月 復職準備・キャリア 笹尾	火 自己洞察・SSup 江尻 / ヨガ: 柏原	水 コミュニケーション 笹尾	木 認知行動療法 午前: 江尻 / 午後: 笹尾	金 各種療法・復職支援 藤田	土 RWフォローアップ・ドラマ 青山 / 江尻 / 梶
10:00 - 12:00	<p>今年もよろしく お願ひします</p>	<p>5</p> <p>★月間アクションプラン (現在地を知っておこう！)</p>	<p>6</p> <p>★認知行動療法とは (辛いのはなぜ?) 抑うつとの深いつながり</p>	<p>7</p> <p>★疾病理解 うつと食事 うつと相性の良い食事とは</p>	<p>8</p> <p>★えじり心理師と語らう なんでもトークグループ</p>	<p>10:00 - 12:00</p> <p>13:00 - 15:30</p>
13:00 - 15:30						
10:00 - 12:00		<p>11</p> <p>★ココロの貯金箱 〇〇貯めて回復力UP</p>	<p>12</p> <p>★アサーション・トレーニング ① (自他を尊重するコミュニケーション)</p>	<p>13</p> <p>★大切な「気付く」 (そのとき何が?)</p>	<p>14</p> <p>★復職支援 ビジネスマナーの基本 様々なあいさつシーン等</p>	<p>15</p> <p>リワーク フォローアップ 復職前後の疑問や 不安を話し合おう (青山)</p>
13:00 - 15:30		<p>ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ</p>	<p>個別フォローアップ</p>	<p>個別集中ワーク 集中して取り組んでみましょう↓</p>	<p>ライフスタイル (食事) 【グループワーク】 自己紹介のウソ・ホント</p>	<p>自習</p>
10:00 - 12:00	<p>17</p> <p>★キャリアの礎をみつめる (大切に私、見限る私)</p>	<p>18</p> <p>★無意識にその考えを 選ぶわけ (チャンクアップ)</p>	<p>19</p> <p>★アサーション・トレーニング ② (考え方を整えることから)</p>	<p>20</p> <p>★ココロを守るゆがみ (心のつづやき)</p>	<p>21</p> <p>★心理講座 &lt;思い込みの心理学&gt; 先入観や固定概念</p>	<p>22</p> <p>自習</p>
13:00 - 15:30	<p>個別フォローアップ</p>	<p>ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ</p>	<p>アサーション・トレーニング③ (自分の考えを伝える)</p>	<p>個別集中ワーク 持ち込みワークもOKです↓</p>	<p>ライフスタイル (睡眠) 【グループワーク】 皆の答えを予測しよう</p>	<p>自己肯定感アップ! 上手に 自分と付き合うドラマセラピー (梶)</p>
10:00 - 12:00	<p>24</p> <p>★パーソナリティとキャリア (興味と関心の六角形モデル)</p>	<p>25</p> <p>★「比べて辛い」を解放する 1 2のヒント</p>	<p>26</p> <p>★アサーション・トレーニング ④ (言いたいことを伝えるには)</p>	<p>27</p> <p>★ストレスモデルで 全体を見渡す (セルフアセスメント)</p>	<p>28</p> <p>★自己理解 &lt;私はわたし&gt; アイデンティティを考える</p>	<p>29</p> <p>自習</p>
13:00 - 15:30	<p>★バランスとれていますか? (役割はかわるもの)</p>	<p>ソーシャルスキルupマラソン 14:15~ ヨガ</p>	<p>個別フォローアップ</p>	<p>個別集中ワーク 本日のタスクもご用意します!</p>	<p>ライフスタイル (フリー) 【グループワーク】 質問ジャンケン</p>	<p>自習</p>
10:00 - 12:00	<p>31</p> <p>★今月・今年の振り返り (来月の自分へむけて)</p>	<p>状況により プログラム変更の 可能性もあります</p> <p>初回ご利用前に 診察にて許可が必要です (詳しくは受付まで)</p>	<p>●予約なしでご参加いただけます ●当日受付に診察券を出してから 来室ください ★印は、初めての方も 参加しやすいプログラムです 目的によっては以下もお勧め ◇「復職準備」は月・金曜日 ◇「認知行動療法」は木曜日</p>	<p>個別フォローアップ 自習と並行して行います 各自でご準備ください</p> <p>●順番や内容など、 詳細は担当スタッフに おたずねください</p>		<p>10:00 - 12:00</p> <p>13:00 - 15:30</p>
13:00 - 15:30	<p>★卒業発表/ 個別フォローアップ</p>					

月-金 16:00 - 17:00は自習室 (大部屋) がご利用できます

●月曜日●	復職準備	これまでの経緯を振り返って、体調を崩した背景を理解し、再発予防策を具体的に考えましょう。
	キャリア	今月は★キャリア★について考え、働き方を見直してみましょう チャートやワークを通して自分のリソース (強みや資源) をみつけ、復職、転職、再就職など、これからのキャリア、これからの生き方を考えてみましょう★今月は(私を知って働き方を考える)を続けていきます★
	個別フォローアップ	復職プロセスや方針、今の不安など、個々のテーマについて、マンツーマンでじっくり話し合いましょう。話すだけでも発見があるかもしれません。ご希望のときだけでOK。1人15~20分くらいです
●火曜日●	自己洞察ワーク	日常のちょっとしたココロのちようは大きな違いを作っていきます。普段スルーしている自分の意識のあり方を見つめ、「自分自身」に気付くワークです。
	ソーシャルスキルupマラソン	実際の皆さんの「困った経験」を通して総合力を構築していきます。より楽に物事に対応できるよう捉え方・動き方・伝え方を無理なく育てていきましょう
	ヨガ	深くゆっくりとした呼吸をしながら、いつもは使わない筋肉をほぐし身体を緩めます。無理をせず、マイペースで自分にとっていちばん心地よいポーズをします
●水曜日●	コミュニケーション	自分のくせを知ると、苦手意識が変わるかもしれません。アサーションや3つのきき方など、TPOに応じた効果的なやり方を身につけましょう。今月は★自分も相手も尊重できるコミュニケーション・アサーション★について考えてみましょう
	個別フォローアップ	復職プロセスや方針、今の不安など、個々のテーマについて、マンツーマンでじっくり話し合いましょう。話すだけでも発見があるかもしれません。ご希望のときだけでOK。1人15~20分くらいです
●木曜日●	認知行動療法	ネガティブな感情と思考の関連に気付き、抑うつに繋がる思考にバランスをもたらす意識をつけていく基本をしっかり習得する1か月です。ストレス対処能力をアップさせていきましょう
	個別集中ワーク	個人で作業を決めて、決まった時間内に集中して取り組んでみます。集中力などをあげていきましょう
●金曜日●	各種療法・復職支援	午後のグループワークやチームワークがアサーション (自己主張) の練習の場になります。楽しみながら真の協働とは何かを体験しましょう。復職支援は職場で役立つ実践的な内容です。また、心理療法を通して気持ちを楽にしたり、疾病理解を深めたりして日々の生活に役立てましょう
	ライフスタイルチェック	毎回テーマに沿って困っていること、実践していること、思うことなどを話し合うことで、より良いアイデアを共有していきましょう
●土曜日●	土曜講座	認知行動療法を中心に、日常生活や職場で役立つテーマを取り入れます。初めての方、平日リワークの復習をしたい方、卒業して
	第1土曜日 なんでもトークグループ	思い出したい方、土曜日にしか来られない方、どなたも対象です。今月はお休みです。
	第2土曜日	日常的の中の気持ちを吐き出したい、近況を話して「今の自分」のテーマを確認したい、こんな時皆さんならどうする? 意見を聞いてみたい... なんでもOKのフリートークです。
	リワークフォローアップ	これから復職される方と既に復職された方が、復職前の疑問や不安、復職後に感じたことなどを話し合う場です。復職準備や、健康で長く働き続けるために色々な意見を出し合います。
	第3土曜日 ドラマセラピー	ドラマセラピーとはドラマ (演劇) のエクササイズやワークを取り入れた心理療法の1つです。ドラマの中で、人は楽しく安全に様々な自分を試していけます
第4土曜日		